云 南 植 物 研 究 2002, 24(1):41~56
Acta Botanica Yunnanica

云南各民族食用花卉的初步研究*

刘怡涛，龙春林**
（中国科学院昆明植物研究所，云南 昆明 650204）

摘要：应用民族植物学的方法，对云南各民族食用的花卉作了较为全面的调查和研究，发现云南各民族对植物花的食用均有不同程度的喜爱，食用过程中的加工方法和烹调技巧都各不相同，食花的部位也有所选择。本文首次全面报道了云南的303种食用花卉，它们分别属于74个科，178个属。其中广泛分布或栽培的70种，热带地区118种，亚热带地区93种，温带及寒冷地区22种。本文还对食花的地理分布和生态环境，不同民族之间食用花卉的异同等方面进行了讨论，分析了食用花卉的开发利用前景。文末附云南少数民族食用花卉名录，包括拉丁名、当地名（含民族语名和汉语名）、中文名、科名、分布地区、食用部位及食用方法、其它用途等。

关键词：食用花卉；云南；原住民知识；民族植物学
中图分类号：Q 949.9 **文献标识码**：A **文章编号**：0253-2700(2002)01-0041-16

Studies on Edible Flowers Consumed by Ethnic Groups in Yunnan

LIU Yi-Tao, LONG Chun-Lin**
(*Kunming Institute of Botany, Chinese Academy of Sciences*, Kunming 650204, China)

Abstract: Flowers eaten by ethnic people in Yunnan are investigated and studied through ethnobotanical approaches. The results show that there are 74 families, 178 genera, 303 species of edible flowers in Yunnan. It is the first report of all edible flower species occurring in the province. The geographic distribution and ecological environment of edible flowers are investigated based on field surveys. Every ethnic group and the Han Chinese in Yunnan like to collect and eat edible flowers. The edible parts, collecting, processing, preparation and cooking methods of edible flowers among different groups are distinct from each other. The development potential of edible flowers has been analyzed. Further studies on edible flowers are suggested and discussed. An appendix, including local name, scientific name, distribution, edible parts, processing and cooking methods, and other information, is attached to the present paper.

Key words: Edible flower; Yunnan; Indigenous knowledge; Ethnobotany

云南地处喜马拉雅山东南，位于东经97°39′~106°12′和北纬21°09′~29°15′之间，北回

* 基金项目：中国科学院九五重大项目（KZ951-A1-104）、云南省自然科学基金（99C0078M）及中国科学院知识创新工程资助。

** 通讯作者 To whom correspondence should be addressed.

收稿日期：2000-10-18，2001-01-15接受发表

作者简介：刘怡涛（1955—），男，工程师，主要从事民族植物学及植物资源学的研究。

归线横穿其中，地势西北高东南低，从西北与西藏接壤的梅里雪山最高海拔 6 740 m，下降到东南与越南接壤的河口县南溪河口，海拔仅有 76.4 m，高低悬殊达 6 663.6 m，拥有寒带、温带、亚热带、热带等多种气候类型。山脉蜿蜒，河流众多，呈现了多种多样的地貌类型和生态环境。由于云南特殊的自然条件，孕育了极其丰富的生物种类，仅种子植物就有 15 000 种之多，为我国生物多样性最为丰富的地区（郭辉军和龙春林，1998）。

在云南这片山川秀丽、资源丰富的宝地上，生活着 26 个有着自己文化和传统的民族。云南丰富多样的植物种类为生活在云南各地的少数民族提供了取之不尽、用之不竭的食物源泉。他们对植物种类及其所处的生态环境的认识和利用各不相同，因而产生了丰富多彩的云南少数民族植物文化。各少数民族的食物、药物、生产生活资料、宗教和文化等都离不开其周围的植物。

食花餐卉是中华民族传统饮食文化的一大特色，其历史十分悠久。民间一直流传的传统吃法也很多，千百年的食花风俗，大江南北都形成了各自不同的传统鲜花名菜：京城的芙蓉鸡片，上海的荷花栗子，齐鲁的桂花丸子，广东的菊花风骨等等，数不胜数（刘怡涛，2000）。

食用花卉的研究，近年来在世界许多国家兴起，很多科学家注意到了现代都市人对自然食品和回归自然的渴望，进而注重研究纯自然食品。早在 1989 年就由我国民族植物学家裴盛基研究员和日本京都大学的近田文弘教授共同发起组织了亚洲食花文化国际会议，并出版了《亚洲食花文化国际会议论文集》（Konta & Pei，1990）。食花现象也普遍存在于世界各国，早在 16 世纪，欧洲国家便有了食用番红花的习俗，西班牙用番红花调理杂锦饭，法国人拿它来做火锅，日本咖喱饭用其着色，可谓色香味具美。二战时期，英国水果、蔬菜奇缺，不少妇女、儿童因严重缺乏维生素 C 而患坏血病。为解此危机，他们收集当地的玫瑰花、果，提取维生素 C 以解燃眉之急，仅 1943 年英国就提取制作了 250 万瓶玫瑰花果酱，有效地缓和了急剧蔓延的坏血病发展势头，最终得到了防治。这不能不说是玫瑰花的功劳。近现代欧洲各国，常把花瓣放入三明治中或将花瓣添加到各种风味独特的小食品里。澳大利亚人用新鲜旱金莲花直接拌色拉食用，墨西哥的一些饼食点心、菜肴脍炙人口，就是用当地的仙人掌花烹调出来的。日本食花也有悠久的历史，他们喜欢用茶花作泡菜（亦称甜不辣），樱花、玉兰、桂花也曾搬上餐桌。而美国加州一些餐馆则专门供应各种花食，推出菊花、金莲花、紫罗兰、矮牵牛等花卉美食，以玫瑰花瓣点汤、蒲公英拌色拉等。

云南各民族的食用花卉，因为不同植物种类分布区海拔高度的差异，生态地理环境各不相同，同时，由于各民族不同文化背景赋予了这些食用花卉不同的文化特征，产生了对同一种类的不同认识或对不同种类的同一认识，因此，研究他们对食用花卉与健康的认知有利于开发新的食品或保健食品，对即将消失的各民族利用植物的知识作编目、记录、整理，是一项具有现实意义和历史意义的工作。

1 研究地区与研究方法

1.1 研究地区和民族

研究地区为云南全省，重点是云南省的思茅地区、西双版纳傣族自治州、楚雄彝族自

治州、红河哈尼族彝族自治州、迪庆藏族自治州和大理白族自治州等。所涉及的民族主要是傣族、拉祜族、基诺族、哈尼族、白族、彝族、佤族、纳西族、藏族和汉族等。研究对象为云南各民族传统食用的花卉及其相关知识。

1.2 研究方法

自1990年开始，作者就开始关注云南的食花文化现象，并对食用花卉进行民族植物学、植物资源学、生态学、生物多样性、原住民知识及其相关领域的考察和研究工作。本研究所采用的主要方法有：

1.2.1 文献研究　查阅和收集与云南少数民族利用植物资源有关的各种文献资料，包括地方志、植物志、药物志、风物志、食谱等书藉，并对其进行分析和研究。

1.2.2 实地调查　先后进行了十多次有关的野外考察，采用多学科多领域相结合的方法进行野外调查与民间访谈（Martin，1995），对食用花植物进行实地考察，采集证据标本或拍摄凭据照片等，对植物种类进行详尽的植物学和民族植物学的记录。此外，人类学与植物分类学的方法也用于研究工作的不同时期。野外工作除遵循民族植物学和文化人类学的一般原理外，还采用了“提问法”（Questionnaire），即“5W + 1H”法（王洁如和龙春林，1995）。

1.2.3 室内分析　在室内工作阶段，注重结合跨学科的文献研究，着重证据标本的鉴定，对食用花卉进行资料分析和编目。

2 研究结果

2.1 食花种类的多样性

云南少数民族食用花卉的种类十分丰富，根据我们的调查，共有303种，属于74个科、178个属。虽然其中部分种类是以药膳为主要功效的食花种类，我们认为这也是饮食文化的一个重要部分，所以予以收录。从植物的生活形态而言，其中有高达几十米的大乔木，也有灌木和草本及水生植物。这么丰富的食用花卉资源，在全国乃至世界都是绝无仅有的。

在这些食用花卉中，有各民族喜欢栽培观赏的名贵花卉，如兰花、牡丹、芍药、木槿、芙蓉、山茶、梅花等等，也有被人们视之为害的凤眼蓝 *Eichhornia crassipes*（M.）Sohns，甚至是平时人们见着就害怕的火麻 *Urtica macrorrhiza* Hand. - Mazz.，轻轻一碰着就象火烧火燎一样疼痛难耐。

2.2 地理分布特征与生态环境的多样化

在我们调查的303种食用花卉中，其水平分布与垂直分布的范围都十分大，从海拔5 500 m左右，直到海拔76.4 m处，均有可供食用的花卉分布，从东经97°39′到106°12′，北纬21°09′到29°15′之间的云南 39.4×10^4 km² 的广大土地上，在15 000多种种子植物中就有303种植物的花可以食用。这些食用花植物在各气候带的分布量为：广泛分布或栽培的70种，热带地区118种，亚热带地区93种，温带及寒冷地区22种。其中热带与亚热带是分布最为集中的地区，占63.9%。云南各民族食用花卉种类的丰富及生境的多样化，几乎涵盖了各种生态环境，许多种类就分布在杂木林或荆棘刺丛之中，即使在高达5 500 m的高山流石滩都有象雪莲花、棉参这样的可食用药膳花卉，在海拔1 000 m以下的热带雨林

中是食用花卉种类最为丰富的地区，除了大量的草本植物和乔木、灌木外，附生在树干上或岩石上的许多千姿百态的兰花也可食用（倪素碧，1999a），甚至连粗壮的老茎上开出的火烧花 *Mayodendron igneum*（Kurz）Kurz 也是美味佳肴。生长在高原湖泊之中的水生植物海菜花 *Ottelia acuminata*（Gagnep.）Dandy（刘怡涛，2000）、荷花、凤眼蓝，以及只有瞬间花期的昙花 *Epiphyllum oxypetalum* Haw. 均是极有特色的食用花卉。从这些可食用花分布的生态环境，我们可以进一步看到植物的多样性及其进行保护的重要性。

2.3 不同民族之间食用花卉的异同

我们在调查中发现，不同民族之间选择的食用花种类有很大的不同，这与他们的生活习惯、居住环境及海拔高度有着极为密切的关系。有些植物分布区域很广，但不是分布区域内的民族都会选择食用它们。居住在潮湿山区的民族，偏重于选择辛辣类的食用花卉，如拉祜族就普遍喜好采集食用姜花类（刘怡涛，1999）。有一些栽培花卉的食用及其加工方法则随着花卉的引种栽培而得以传播，在分布区内的各民族几乎都能够接受，如木芙蓉花、昙花、山茶花、兰花（倪素碧，1999b）等。总之，居住在不同生态环境中的原住民族有不同的食物来源和文化背景，因而产生不同的饮食习惯，选择的食用花种类也会有极大的区别。

在食用花卉中，花色的选择也很重要，如白族群众对杜鹃花不同花色种类的毒性有着不同的认识，他们认为花色越深其毒性就越大。因此，杜鹃花类中最受欢迎的是浅色花，如大白花杜鹃 *Rhododendron decorum* Fr. 和粗柄杜鹃 *R. pachypodum* Balf. f. et W. W. Sm.。白族人相信杜鹃花能帮助消化并减去体内的油脂贮存（裴盛基等，1998）。在纳西族的“东巴”文化中，记载有纳西人的祖先关于草药和食物起源的神话。他们相信：开白花的植物是可食的并且是有营养的；开红花或开紫色花的植物对人类和动物具有治病的作用；开绿色花的植物对人和动物都是有毒的（裴盛基等，1998）（表 1）。

2.4 食用部位和漂洗方法

食用花的部位与各民族对自然和该植物的认识有关，是人们在认识自然的过程中自然选择的结果。尽管许多种类的花卉有微毒，但人们还是找到了许多消除毒素的办法，如水漂、水煮、水焯等前期加工，以及食用部位的选择。如杜鹃花类 *Rhododendron* spp. 采回后一般不隔夜堆放，以防变质，通常要去掉有毒的花蕊和带苦味的苞片，只要大而肉质的花瓣；苦刺花 *Sophora davidii*（Fr.）Komarov ex Pavol 则不需去掉花的任何部位；芭蕉花 *Musa sapientum* L. 甚至连肥厚的花苞片均可食用；上述这些种类都需要趁新鲜放在水中煮沸几分钟后，取出浸泡在冷水中，每天换一次水，漂洗 3～5 天后方可食用（刘怡涛，1997）。芋头花 *Colocasia esculenta* Schott 则必须剥去芋花杆表皮，掐去佛焰苞内有微毒的肉穗花序，如果不去掉，带毒性的这些部位会使食用者有麻嘴的感觉。有许多花卉是食用未开放的花序，而不是等它开放时才食用，如棕榈花 *Trachycarpus fortunei*（Hook.）H. Wendl.、槟榔花 *Areca catechu* L. 及小果野芭蕉 *Musa acuminata* Colla，均是当地土著民族别具风味的菜肴。有些植物的花粉不能食用，在食用前需摘除，而松花粉和油菜花粉却是传统的可食用花粉。一把伞南星 *Arisaema erubescens* Schott 是一种普遍认为有毒的植物，在调查中，我们发现澜沧县富邦乡的拉祜族却用一套特殊的加工方法来去除毒素，他们首先摘除花序，只留佛焰苞及花葶，洗净后暴晒至干瘪，加入调料腌制成酸菜食用。食用花序茎干类，如秋

海棠 *Begonia* spp. 许多种秋海棠的花序轴均可以生食，味酸甜可口。食用花苞片类，如姜科许多种类的花序均可食用，而整个花序是以硕大的肉质状苞片为主（刘怡涛，1999）。

表 1 常见食花种类与各民族的喜好程度比较

Table 1. Some common edible flowers and indigenous peoples' attitude to them

	傣族	哈尼族	拉祜族	基诺族	白族
姜花类	分布，一般	分布，喜好	分布，极喜好	分布，喜好	分布，不喜好
杜鹃花类	南部热带地区极少分布，也很少食用，靠北部居住的旱傣喜好	居住地极少分布，一般	居住地极少分布，一般	居住地极少分布，一般	分布，极喜好
棠梨花	分布少，一般	分布少，一般	分布少，一般	分布少，一般	分布，喜好
白花羊蹄甲	分布，极喜好	分布，极喜好	分布，极喜好	分布，极喜好	分布少，不喜好
攀枝花	分布，一般	分布，部分地区喜好	分布，一般	分布，喜好	分布，不喜好
芭蕉花类	分布，极喜好	分布，极喜好	分布，喜好	分布，极喜好	分布，不喜好
兰花类	分布，一般	分布，不喜好	分布，不喜好	分布，不喜好	分布，极喜好
凤眼蓝	分布，极喜好	分布，一般	分布，不喜好	分布，不喜好	分布，不喜好
木芙蓉花	分布，喜好	分布，喜好	分布，喜好	分布，喜好	分布，极喜好

2.5 烹调方法

每一个民族都有自己的饮食习惯，在食用花烹调方面亦然。滇西地区的白族，饮食具有酸、辣、香的特点，以烹调紫芋（芋头的一个品种）*Colocasia esculenta* Schott 的花序轴为例，把花序轴、香油、盐、辣椒面、花椒一起放到锅里煮至烂软，再倒入少许陈醋，拌匀即可，食起来满嘴鲜香，麻辣中略透一丝酸甜，非常可口。大白花杜鹃则与蚕豆、咸肉、火腿等煮或炒吃。分布于西双版纳的傣族，虽然也是以酸、辣、香为特点的饮食习俗，但却大相径庭，其酸味大多是来自经过腌制后的特殊酸味，如白花树 *Bauhinia variegata* L. var. *candida* (Roxb.) Voigt.，基诺族将其新鲜花拌以辣酱即可作凉菜，而傣族则要将花用水焯后撒上盐捏成团，腌制存放，以便食用。滇南地区的山地民族拉祜、佤、爱伲（哈尼族）更喜欢有除湿作用、辛辣味浓的许多种姜科花卉，大多是用新鲜花序加上佐料舂烂食用；另一种特殊吃法是把花撒上佐料用叶子包起直接在火上烤熟后再舂烂食用，如三对节 *Clerodendrum serratum* (L.) Moon、三台花 *C. serratum* (L.) Moon var. *amplexifolium* Moldenke 的花序（刘怡涛，1999）。原住民常用花卉的色素来染饭（龙春林、王洁如，1994），如马钱科植物染饭花 *Buddleia officinalis* Maxim.，染出来的糯米饭呈淡黄色，给人有晶莹透亮的感觉。食用这种花染过的饭，象征着吉祥、喜庆，祈盼在新的一年人畜兴旺，五谷丰登。

在西双版纳地区傣族人特别喜好食用的"石梓花"，这是一种具有特殊文化特征和营养价值的传统食用花卉。来源于马鞭草科高大乔木云南石梓 *Gmelina arborea* Roxb.，3－4 月份花朵盛开，大而美丽清香的花朵，十分招人喜爱。在西双版纳生活的傣族人民每年的傣历新年"泼水节"都用石梓花来做传统吉庆粑粑，傣语"考糯索"，是一种过年时家家户户都要吃的传统食物。在盛花期，他们采集大量的鲜花，把它晒干碾成粉末备用。过年时用此花的粉末与糯米和红糖一起加工成粑粑（刘怡涛，1997）。

云南各民族食用花卉的烹调方法多种多样，炒、煮、凉拌为通常的吃法，还可蒸、

炖、舂（将食物与调料一起入石臼，舂细而食）、烤（用明火）、焐（利用柴薪烧后的炭灰余热，焐制食用）、腌，油炸。

2.6 营养成分

科学研究表明，可食花卉中含有较为丰富的蛋白质、脂肪、淀粉、多种氨基酸和糖类，并含有多种维他命和微量元素。例如大白花杜鹃 *Rhododendron decorum* Franch.，通过化学分析就发现花中含有维生素 B_6，而且含量高于目前所知的其它所有植物。从这种人们最常食用的大白花杜鹃与家常蔬菜的成分对比可以看出，其热量、蛋白质、维生素、钙及微量元素的含量均十分的高，这些营养物质能够增强体质，利于人体健康（Konda & Pei，1990；Yoshida，1990）。

3 讨论与建议

3.1 开发利用前景分析

随着现代社会的发展，人们的物质生活也越来越好，对温饱的追求已成过去，人们开始更加注重饮食的合理化和多样化，注重自然食品的开发利用。鲜花入馔，不仅形美，令人赏心悦目，增强食欲，而且味美，营养丰富，祛病延年，助人健康。国内外近年来的餐饮业都非常注重传统的、有特色的菜肴，而食用花卉正是这一热门中的热门。

3.2 资源量调查

目前我们调查到的食用花卉占云南种子植物的2%，这不是一个很小的数字，如果对这一项目进行更加深入的调查研究，食用花卉将不只是2%的种类。许多种类的资源量也是极为丰富的，如白花树 *Bauhinia variegata* L. var. *candida*（Roxb.）Voigt.，广布于西双版纳、思茅和邻近地区的低、中山坡或河谷次生杂木林中，往往形成其中的优势树种，甚至成林成片，干季盛花期，满山的白花，成为这一地区一个独特的景观。大白花杜鹃，也是资源量十分丰富的食用花，在以大理州为中心的滇西地区的低、中山坡草地或河谷次生杂木林中，资源量十分丰富，有些地方成林、成片，盛花期白花如云，蔚为壮观。云南全省普遍食用的棠梨花 *Pyrus pashia* Buch. - Ham. ex D. Don，亦是次生林中的常见种，一棵树的花最多时达10 kg左右。

3.3 在热带地区开展进一步调查、开发食花资源

热带地区是物种最为丰富的地区，也是云南乃至我国生物种类最有特点的地区。从我们的调查资料显示，不算广泛分布和栽培的，仅热带地区的食用花卉就占全部食花种类的50.6%。热带地区也是民族文化最为丰富的地区，分布着众多的少数民族。过去这一地区由于地处边陲，开发和研究都相对滞后，现在交通和研究手段都比较成熟。对这一地区的食用花卉作进一步的调查研究，对资源量进行更准确的评估，并对具有市场潜力的种类进行筛选，将有利于热带地区食用花卉资源的开发利用。

3.4 具有市场潜力食花种类的筛选和深入研究

从民族文化因素、营养价值因素、特色风味因素、药膳保健因素等角度对民族食用花卉进行筛选，并深入调查蕴藏量，开展引种栽培实验，不仅能增加我们利用各种植物资源的知识，而且对增加现代食物品种，开发利用云南丰富的植物资源，以满足人们日益增长的物质及文化需要都有着重要的学术意义和现实意义。

3.5 **食花研究的社会价值及其对生物多样性保护的重要性**

研究云南各民族的食花文化，本身就是民族文化研究的深入和深化，对食花现象的研究有利于发现各民族丰富多彩的食花文化，从而能大大丰富民族文化的内涵，为云南建设民族文化大省提供科学依据。

云南建设绿色经济强省，不仅仅要重视那些已经有明显经济价值的种类，更要注重那些具有潜在经济价值的种类的研究、保护和利用。对食用花卉的研究、保护和重视，将有利于植物资源和生物多样性的保护。

致谢 李延辉教授提供了部分食用花卉名录，审读全文并提出详细的修改意见。

〔参 考 文 献〕

王洁如，龙春林，1995．基诺族传统食用植物的民族植物学研究［J］．云南植物研究，17（2）：161—168

中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所编著，1991．食物成分表［M］．北京：人民卫生出版社，12—16

中国科学院昆明植物研究所，1984．云南种子植物名录（上、下册）［M］．昆明：云南人民出版社，1—2259

中国科学院昆明植物研究所编著，1997．云南植物志（第8卷）［M］．北京：科学出版社，528—651

中国医学科学院药用植物资源开发研究所云南分所编，1991．西双版纳药用植物名录［M］．昆明：云南民族出版社，1—520

龙春林，1999．基诺族传统文化中的生物多样性管理与利用［J］．云南植物研究，21（2）：237—248

龙春林，王洁如，1994．民族植物学——社会及文化价值初探［J］．植物资源与环境，3（2）：45—50

刘怡涛，1997．云南少数民族食花文化［J］．植物杂志，（5）：14—15

刘怡涛，1999．澜沧江畔，一个以花为生的民族，山茶——人文地理杂志［J］．（2）：20—27

刘怡涛，2000．云南少数民族的食花文化［J］．云南画报，（2）：18—25

全国中草药汇编编写组，1978．全国中草药汇编（上、下册）［M］．北京：人民卫生出版社，1—1000

毕坚，1998．云南少数民族风味集锦［M］．北京：天地出版社，98—135

李延辉主编，1996．西双版纳高等植物名录［M］．昆明：云南民族出版社，1—625

张绍云主编，1996．中国拉祜族医药［M］．昆明：云南民族出版社，57—96

汤宽泽，1992．花卉食疗［M］．上海：交通大学出版社，1—312

倪素碧，刘怡涛，1999．兰花荟萃［M］．昆明：云南科技出版社，1—190

倪素碧，1999a．药膳中的兰花［J］．中国食品杂志，（3）：20—21

倪素碧，1999b．兰花药膳滋补强身［J］．植物杂志，（3）：14—15

思茅地区民族传统医药研究所编，1987．拉祜族常用药［M］．昆明：云南民族出版社，31—327

郭辉军，龙春林主编，1998．云南的生物多样性［M］．昆明：云南科技出版社，1—13

裴盛基，贺善安编译，1998．民族植物学手册［M］．昆明：云南科技出版社，125—126

裴盛基，龙春林主编，1998．应用民族植物学［M］．昆明：云南民族出版社，1—184

裴盛基等，1990．中国本草图录（第8卷）［M］．北京：人民卫生出版社等，10—200

Konta F, Pei S J, 1990. Proceedings of the International Symposium on Flower - eating Culture in Asia [C]. Seibundo Shinkosha Publishing Co. Ltd., 18—60

Martin G, 1995. Ethnobotany, A Methods Manual [M]. London: Chapman & Hall

Yoshida Y, 1990. Edible Flowers in Southeast Asia. In Konta and Pei: Proceedings of the International Symposium on Flower - eating Culture in Asia [C]. 52—61

附录：云南各民族食用花卉编目

拉丁名	当地名*	中文名	科名	分布区	食用部位及食用方法	其它用途	资料来源**
Actinidia chinensis	阳桃、毛桃子、羊桃	猕猴桃花	猕猴桃科	曲靖、昭通	去梗除萼炒冬菇、清香爽滑	有消食化痰功效	M
Adhatoda vasica	傣 mosanber、mohahao	鸭嘴花	爵床科	云南南部	花序，炒吃、煮吃		R
Aglaia odorata		米仔兰	楝科	云南南部	花及花蕾，可熏茶、药用	提取芳香油	F，R
Albizia julibrissin	细黑心	合欢	含羞草科	昆明、宾川	花及花蕾，可作菜	有理气安神的功效	M，R
Allium chinense	薤苔花、薤	藠头	石蒜科	全省栽培	花序炒吃或腌制	药用健胃	P，R
Allium fistulosum	傣 Pabang、哈 huopagebuolai	葱花	石蒜科	全省各地	花序，炒、煮、凉吃或腌制	药用通窍	R
Allium prattii	野韭菜、太白韭	太白山葱	石蒜科	滇西北	花序，炒吃或腌制	发汗散寒及健胃	P，R
Allium sativum	傣 huohuang	蒜苔花	石蒜科	全省各地	整个花序，炒吃		R
Allium tuberosum	傣 pabiang、拉 xiuwe	韭菜花	石蒜科	全省各地	花序，炒吃		R
Alpinia blepharocalyx	小姜苗；拉 jabinemibowe	云南草蔻	姜科	滇南滇西	花序，炒、煮、凉吃或做佐料	药用健胃	D，R
Alpinia bracteata	小草蔻，拉 jabinemibowe	绿苞山姜	姜科	滇南	花蕾，煮、凉吃或做佐料	种子用，暖胃健脾	C，D，R
Alpinia emaculata	拉 ougamibowe	无斑山姜	姜科	滇南	花序做调味用辛香佐料	药用健胃	D，R
Alpinia galanga	红蔻；拉 mibowei，爱 mep，傣 guoha，guhapie，guhekouyou	红豆蔻	姜科	滇南	花序，做调味辛香佐料	药用健胃	D，R
Alpinia oxyphylla	益智仁，拉 jabinemibowe	益智	姜科	版纳、澜沧	花序，做调味辛香佐料	药用健胃	D，R
Althaea rosea	蜀葵花	蜀葵	锦葵科	云南南部	花瓣，蒸嫩鸡、焖猪肉、药膳	药用和血、润肠	M，R
Amaranthus paniculatus	天雪米，拉 nawowe	繁穗苋	苋科	全省各地	嫩花序和茎叶可炒、煮、凉吃，清热解毒	种子可食或酿酒	P，R
Amaranthus spinosus	拉 wochunami、傣 pala	刺苋	苋科	滇南地区	嫩花序和茎叶可炒、煮、凉吃	药用清热解毒	P，R
Amaranthus tricolor	红玉米菜，拉 nawowe	苋	苋科	各地栽培	嫩花序和茎叶可炒、煮、凉吃	药用明目	P，R
Amaranthus viridis	绿苋、细苋；拉 nami	皱果苋	苋科	滇南地区	嫩花序和茎叶可炒、煮、凉吃	药用清热解毒	P，R
Amomum compactum	白豆蔻；拉 jabilimiho，yihoniwe	爪哇白豆蔻	姜科	版纳、思茅栽培	花蕾和嫩茎可生吃或舂烂做佐料	根茎、果实药用	E，R
Amomum coriandriodorum	拉 jabilimiho	荽味砂仁	姜科	思茅、德宏	花蕾和叶作调料或舂烂做佐料	根茎、果实药用	E，R
Amomum koenigii	拉 leiwuse，chibowe	野草果	姜科	滇南	花序蕾，做调味辛香佐料"南秘"	根茎、果实药用	R
Amomum maximum	傣 guopa、哈 melan、拉 jabilimiho	九翅豆蔻	姜科	滇南	花序煮饭或舂碎做调味用辛香佐料，嫩茎、老茎心可生吃	根茎、果实药用	C，D，E，R
Amomum sp.	拉 zhiboji	小红姜苗	姜科	澜沧	花序蕾可生吃或舂吃做辛香佐料	根茎、果实药用	R
Apium graveolens	川芹、拉 axiukama	芹菜	伞形花科	各地栽培	花序和茎叶，做蔬菜	有降压作用	P，R
Areca catechu	槟榔花、槟楠；傣 guoma	槟榔	棕榈科	滇南栽培	幼嫩花蕾（雄性），炖猪肉食	杀虫消积、健胃	M，R
Arisaema erubescens	拉 acaoba	一把伞南星	天南星科	滇南	除去花序后的佛焰苞及花葶，晒干后腌吃。（此种有毒，食用小心）	块茎药用治火烫伤	R
Artabotrys hexapetalus	鹰爪	鹰爪花	番荔枝科	麻栗坡	花极香供熏茶。含芳香油	根治疟疾	P
Averrhoa carambola	羊桃、傣 mafen	阳桃花	酢酱草科	版纳、思茅	花，炖虫草、鸭子，补肺益肾	果可生食或做蜜饯	M，R
Astragalus sinicus	红花菜、翘摇车、野蚕豆	紫云英	蝶形花科	滇中地区	花和全草可作蔬菜食用	药用治疔毒、喉痛	M，R
Bauhinia blakeana	红花羊蹄甲，佤 gelelai	红花紫荆	苏木科	热区栽培	花可作蔬菜	庭园绿化	F，R
Bauhinia variegata var. *candida*	傣 Maixiubu、拉 Pawowe、哈 Dupia、佤 geleping、基 Jiebo	粉花羊蹄甲	苏木科	版纳、思茅地区	花瓣及嫩叶，煮3-5分钟取出用水浸泡1日，可爆炒或作汤，味鲜美	庭园绿化	A，D，E
Begonia grandis	八月春、无名相思草	秋海棠	秋海棠科	滇中地区	花可作蔬菜或糕点	药用止血、散瘀	M，R
Benincasa hispida	傣 mabameng、基 tuopulu	冬瓜花	葫芦科	全省栽培	花可作蔬菜	瓜皮、种子药用	F，R
Berberis sp.		三棵针	小檗科	滇中地区	花可作蔬菜		R
Boehmeria nivea	傣 bantang	苎麻花	荨麻科	滇南栽培	花序和嫩叶可作蔬菜	种子油可食、根药用	F，R
Bombax ceiba	基 niebie，拉 niewei，lanaiwe，	攀枝花	木棉科	全省热区	花去雌雄蕊，水焯后炒、煮、凉吃	药用治肠炎胃痛	A，C，P，R
Brassica alboglabra	芥蓝花、傣 pagalang	芥蓝菜	十字花科	全省栽培	嫩茎叶及花均可食用		R

拉丁名	当地名*	中文名	科名	分布区	食用部位及食用方法	其它用途	资料来源**
Brassica campestris var. *oleifera*		油菜花	十字花科	全省栽培	嫩茎叶及花均可食用		R
Brassica campestris var. *purpuraria*		紫菜花	十字花科	栽培	嫩茎叶及花均可食用		R
Brassica juncea	冲菜、辣菜、拉 wopahowe	芥	十字花科	全省栽培	嫩茎叶及花均可食用	种子平肝明目、止血	R
Brassica integrifolia	青菜花、拉 wopahowe	苦菜	十字花科	全省栽培	嫩茎叶及花均可食用		R
Brassica oleracea var. *botrytis*	花菜、花椰菜，拉 woliwe	洋花菜	十字花科	全省栽培	花可作蔬菜		R
Brassica parachinensis	菜苔、高脚白菜	箭杆白	十字花科	全省栽培	花葶可作蔬菜		R
Buddleia officinalis	糯米花、染饭花，拉 seniwe bebe、基 huomi huoxie	密蒙花	马钱科	版纳、思茅等地	花序，干或鲜品，用水浸泡出黄色，此水煮糯米饭，色黄中透亮，味清香	花有清热利湿、明目的功效	D, P, B, R
Calonyction aculeata	嫦娥奔月	月光花	旋花科	版纳、思茅	花、嫩叶可作蔬菜，干花可作汤	全草和种子药用	C, P, F
Calystegia hederacea	蒲地参、盘肠参、老母猪草	打碗花	旋花科	全省大部地区	花可作蔬菜	根治月经不调	P, R
Calystegia sepium	篱天箭、打破碗花	旋花	旋花科	滇中、滇西	花可作蔬菜		R
Camellia kissi var. *confusa*		野油茶	茶科	版纳、思茅	花可泡水代茶饮用，有清热解毒的保健作用	根、花、种子药用	F
Camellia japonica	白洋茶花、白秧茶	山茶	茶科	滇南、滇西	花代茶或煮、炒吃，有清热解毒的保健作用	根、花药用种子油	F, R
Camellia oleifera	野茶籽，傣 lanarmang	油茶花	茶科	滇南	花代茶或煮、炒吃，有清热解毒的保健作用	根、花、种子、种子油药用	F, R
Camellia pitardii	野山茶	西南山茶	茶科	滇中、滇西	花代茶或煮、炒吃，有清热解毒的保健作用		R
Camellia reticulata	南山茶、拉 niumoguwe	滇山茶	茶科	滇南	花代茶或煮、炒吃，有清热解毒的保健作用		R
Camellia sinensis	拉 peliu，佤 bulushi	茶	茶科	滇东、西南	花可泡水代茶饮用，有清热解毒的保健作用		R
Camellia sinensis var. *assamica*	拉 peliu	普洱茶	茶科	滇南	花可泡水代茶饮用，有清热解毒的保健作用		R
Campsis grandiflora	凌霄花、堕胎花、紫藤	紫葳	紫葳科	滇中、滇西栽培	花可点汤，色泽艳丽、鲜香嫩滑	亦可浸酒或煎服，有凉血祛风、行气通络	M
Canna edulis	傣 mandong、拉 niuabowe	芭蕉芋花	美人蕉科	全省栽培	花蜜，小孩喜欢吸食		R
Capsella bursa-pastoris	野萝卜花，拉 agawoma	荠菜	十字花科	全省	花叶可以生嚼吃，亦可炒、煮、凉拌吃均可		R
Caragana sinica	金雀花、酱瓣子、黄雀花	锦鸡儿	蝶形花科	滇中、西及西北	花可作蔬菜，为滇中著名的食用花卉。	解热通淋、滋阴补肾	R
Cassia siamea	黑心树、挨刀树，傣 maxilie	铁刀木花	苏木科	版纳、思茅	花可作蔬菜，水焯后炒、煮、凉拌吃均可	叶、果药用	R
Cassia surattensis	黄槐、粉叶决明	凤凰花	苏木科	滇南栽培	雄花序，洗净后用辣椒等佐料凉拌吃		H, R
Carica papaya	缅瓜，基 mabao、拉 pomewe	番木瓜	万寿果科	滇南栽培	雄花序，洗净后用辣椒等佐料凉拌吃		C, R
Catalpa fargesii	灰楸	川楸花	紫葳科	滇中及昭通	花可作蔬菜		R
Celosia cristata	鸡公花、海冠花，拉 amashiwe	鸡冠花	苋科	全省栽培	鲜花序煮蛋汤，有鲜香、嫩软的口感	凉血止血、滋阴养血的功效	M, L, R
Celosia argentea	野鸡冠、鸡冠苋、红牛膝	青葙	苋科	滇中、西及东南	鲜花序可炖肉或作菜肴食用	有清肝火、祛风热、明目、降血压的功效	M, R
Cercis chinensis	罗筐桑、罗圈桑	紫荆花	苏木科	全省栽培	花可作蔬菜、水焯后炒、煮、凉拌吃均可	树皮药用解诸毒	R
Chenopodium album	灰藋、灰条菜、拉 rare	灰菜	藜科	滇中	花蕾及嫩叶，用水焯后凉拌吃		R
Chimonanthus praecox		腊梅花	蜡梅科	昆明	花可作菜肴配料，梅香扑鼻		M
Chrysanthemum indicum		野菊花	菊科	昭通地区	花，与桑白皮、绿豆同煮兑蜂蜜饮，有清肺利尿功效，野菊花烧鱼亦是佳肴	野菊花亦是著名中药	M
Chrysanthemum morifolium	拉 akasewe	菊花	菊科	普遍栽培	花，黄、白都可，通常泡水吃，炖鸡蛋亦好吃	有清热解毒的作用	L, R
Citrus grandis	泡果，拉 manumawe，佤 le	柚花	芸香科	版纳、思茅	花可作菜肴配料，有顺气、除痰、镇痛作用	叶、果皮烧肉特香	M, R
Citrus sarcodactylis	佛手柑、佛手花，傣 mawei	佛手	芸香科	滇南栽培	花可作菜肴配料，有理气止痛、消食化痰的作用		M, R

拉丁名	当地名*	中文名	科名	分布区	食用部位及食用方法	其它用途	资料来源**
Clerodendranthus spicatus	猫须草，傣 yalumiao	肾茶	唇形科	版纳	花及全草可泡水代茶饮用，有利尿作用	治疗色性肾炎或结石	C, P, R
Clerodendrum bungei	紫牡丹、傣 guobing、哈 huoluochi、基 yugi	臭牡丹	马鞭草科	滇中及东西南	花序、花蜜、嫩叶可食，花摘除雄蕊等部分，用芭蕉叶包好烤熟后加调料或水焯后炒、煮	入药有祛风活血、清热解毒的功效	P, B, R
Clerodendrum fragrans	山茉莉，基 miabiuneabu	臭茉莉	马鞭草科	滇西、东南	花和花蜜，嫩叶，烤吃、炒吃均可		B
Clerodendrum lindleyi	桢桐、基 miabiune abu	尖齿臭茉莉	马鞭草科	滇西、东南	花和花蜜，嫩叶，烤吃、炒吃均可		B
Clerodendrum japonicum	傣 binliang、拉 napenaceda	桢桐	马鞭草科	滇南	花序，用叶子包起来烤熟，加佐料即可水焯后炒、煮、凉拌吃亦可	有消热解毒之功效	C, D, R
Clerodendrum serratum	拉 Napenaceda、傣 guangsanka	三对节	马鞭草科	全省热区	花序用叶子包起来烤吃，或烤熟后与熟洋芋舂吃		C, F, R
Clerodendrum serratum var. *amplexifolium*	拉 Napenaceda、傣 guangsanka、哈 niya	三台花	马鞭草科	全省热区	花序用叶子包起来烤熟加佐料即可或与煮熟的洋芋舂吃，水焯后炒、煮、凉拌吃亦可		R
Clitoria ternata		蓝蝶豆花	蝶形花科	版纳栽培	花去雌雄蕊，用水焯后炒、煮、凉拌吃均可		R
Colocasia esculenta	紫芋花，拉 beixiwe、傣 huope，wenbuo，基 puohulai	芋头花	天南星科	广泛栽培	花葶（摘除肉穗花序）作蔬菜，与茄子炖至烂熟即可，佛焰苞亦可作干菜		A, R
Colocasia gigantea	芋菜，傣 peiheng	大野芋	天南星科	滇南、东南	花葶（摘除肉穗花序）与茄子炖至烂熟即可	根茎药用，叶喂猪	A, C, R
Crassocephalum crepidioides	拉 munowe、傣 payamuo、哈 guandongweiniu、基 miaokuo	革命菜	菊科	全省	花及嫩叶，炒、煮、或用水焯后凉拌吃均可		R
Crocus satiuus	藏红花	番红花	鸢尾科	栽培	花，煮粥、制茶，作糕点或浸酒等食用	凉血解毒、散郁开胃	M
Cucurbita moschata	傣 mabaleng、拉 pemewei、佤 bulushibier、基 tuo kele	南瓜花	葫芦科	广泛栽培	雄花连同花梗，除去花梗外皮、花托和雄蕊，可炒、煮吃其果、嫩茎叶、茎藤均可做蔬菜	瓜子为零食	R
Cymbidium ensifolium	兰花、四季兰、晕心兰	建兰	兰科	滇中	花，作菜肴配料，味清香鲜爽	芳香健胃、发汗利尿	K, J, M
Cymbidium faberi	九子兰、九节兰、一茎九华	蕙兰	兰科	滇中	花，作菜肴配料，味清香鲜爽	芳香健胃、发汗利尿	K, J, M
Cymbidium goeringii	兰草、兰、春兰	朵朵香	兰科	滇中、滇西、滇南	花，作菜肴配料，味清香鲜爽。亦可水煎服或代茶饮或鲜花捣烂调冰糖炖服，治肺结核咳血、久咳、胸闷头晕腰痛、尿路感染	芳香健胃、发汗利尿。用花浸油梳头，可使头发乌黑发亮	K, J, M, R
Cymbidium sinense	报春兰、报岁兰、半岁兰	墨兰	兰科	滇中、西南	花，作菜肴配料，味清香鲜爽	芳香健胃、发汗利尿	K, J, M
Dendrobium denneanum	紫斑金兰、黄草	迭鞘石斛	兰科	滇中、东南	花，可烹制菜肴食用，鲜香可口。	滋阴润肺、补虚益气	J, K, M, R
Dendrobium dixanthum	吊兰花、林兰	黄花石斛	兰科	版纳	花，可烹制菜肴食用，鲜香可口。著名的有石斛花酿燕菜，石斛花生米等。	滋阴润肺、补虚益气	J, K, M, R
Dendrobium loddigesii	美花石斛、细黄草、环草石斛	粉花石斛	兰科	滇西南至滇东南	花，可烹制菜肴食用，鲜香可口。	滋阴润肺、补虚益气的功效	J, K, M, R
Dendrobium moniliforme	铜皮石斛、环草、吊兰	细茎石斛	兰科	滇南热带地区	花，可烹制菜肴食用，鲜香可口。	滋阴润肺、补虚益气	J, K, M, R
Dendrobium nobile	金钗石斛、小黄草、金石斛	石斛	兰科	滇西南至滇东南	花，可烹制菜肴食用，鲜香可口。著名的有石斛花酿燕菜，石斛花生米等。	有滋阴润肺、补虚益气的功效	K, M, R
Dianthus superbus	石竹子花、十样景花	瞿麦花	石竹科	全省	花和嫩苗可煮熟做菜食用	能清热、利尿	M
Dolichandrone stipulata	猫尾木，爱 Maya、基 biaobu	西南猫尾树	紫葳科	滇南至滇东南	花（除去雄蕊和雌蕊的花瓣），用冬叶或芭蕉叶包裹在火上烤熟后，撒上佐料食用	幼果亦用作蔬菜	B, R
Dregea volubilis	苦菜藤、苦凉菜、	南山藤	萝藦科	滇南	花及嫩叶可作菜肴		F, R
Ecdysanthera rosea	酸鱼草，基 pachoulo	酸叶藤	夹竹桃科	滇南地区	花可生食，味酸甜。嫩茎、叶亦可煮"酸汤鱼"		R
Eichhornia crassipes	水葫芦，傣 paluduo、爱 laoni uwoniu、拉祜语 yigangamugo	凤眼蓝	雨久花科	全省逸生	花序和嫩茎可作菜肴，水焯后凉拌或炒吃	全草供猪饲料或药用	F, R
Elsholtzia blanda	打把茶、荆芥，傣 yayouma	四方蒿	唇形科	滇西南至东南	花序和嫩叶可代茶饮用	富含芳香油	I, R
Elsholtzia bodinieri	香苏茶、拉 mixikakewe	东紫苏	唇形科	滇中至滇南	花序、叶可以泡水喝，有清热解毒之功效		R

拉丁名	当地名*	中文名	科名	分布区	食用部位及食用方法	其它用途	资料来源**
Elsholtzia ciliata	拉 mixikakewe	香薷	唇形科	滇南	花序、叶可以泡水喝，有清热解毒之功效		R
Embelia ribes	水淋果，傣 maguilang、拉 magulajiwe、基 madie	白花酸藤果	紫金牛科	滇西南至滇东南	花序可以生吃	果、根、叶药用，嫩茎叶可作蔬菜	R
Epiphyllum hybrid um		令箭荷花	仙人掌科	广泛栽培	花，用水焯后可以作蔬菜	观赏植物	R
Epiphyllum oxypetalum		昙花	仙人掌科	广泛栽培	花作蔬菜，炖鸡蛋或瘦肉优佳	花食疗可治肺结核	R
Eranthemum pulchellum	可爱花，基 bie bu	喜花草	爵床科	滇南、东南	花，炒食或作汤，味道鲜美	根、叶药用	R
Erythrina arborescens	鹦哥花、乔木刺桐	刺桐	蝶形花科	滇东、西、南	花，水焯后可作蔬菜		R
Erythrina variegata	刺桐花、海桐、空桐树	鸡公树	蝶形花科	滇中	花，水焯后可作蔬菜		R
Euodia lepta	小黄散、拉 yixiewe、傣 lanwang	三叉苦	芸香科	滇南至滇东南	花煮稀饭食，可预防感冒、脑炎、黄疸型肝炎、胃痛、坐骨神经痛、肚子热痛等症		G
Fagopyrum esculentum	荞麦	甜荞花	蓼科	广泛栽培	花序、嫩叶可作蔬菜。花序富含蜜源	种子可食，根茎药用	F，R
Ficus racemosa	基 muluse，拉 xibuxi，佤 pula，傣 mailei，爱 xibubuh，瑶 nuo	聚果榕		版纳、思茅地区	花序（果）食用，味道极佳，集市常售	紫胶虫优良寄主	F，R
Fiucs semicordata	基 shuguiguimi，拉 mainaxi，佤 zhai，傣 muobuo，guomala，爱 sigu，akui	鸡素子果		滇西南至东南	花序（果）食用，味道极佳，集市常售	紫胶虫优良寄主	F，R
Fagopyrum tataricum	苦荞麦，傣 pabonshong，	苦荞花	蓼科	广泛栽培	花序、嫩叶可作蔬菜。花序富含蜜源	种子可食，根茎药用	F，R
Ficus auriculata	拉 xibaxi，基 shupu，傣 wuwa，爱 xibuaixi	木瓜榕	桑科	滇西南至东南	花序（果）食用，味极佳，集市常售，5角1个	嫩叶可作蔬菜	R
Ficus carica	拉 neguxi	无花果	桑科	滇中、滇南	花序（果）可作水果食用	根、叶药用	F，R
Ficus oligodon		苹果榕	桑科	版纳	花序（果）可作水果食用	紫胶虫优良寄主	F
Ficus ti – koua		地石榴	桑科	滇西至滇西南	花序（果）可作水果食用		F
Foeniculum vulgare	傣 Jinji，paji	茴香花	伞形科	各地栽培	花序可作蔬菜或佐料	根叶药用	F，R
Gmelina arborea	傣 guosuo，maisuo，基 lu mei，numei、哈 sejie	云南石梓	马鞭草科	思茅、版纳	花，晒干磨成粉，掺入糯米粉中制作成粑粑，是傣族、爱尼人和基诺族最喜爱的传统食物	国家二级保护植物	A，D，B，R
Gnaphalium affine	傣 yamofie、拉 abaome，mulalowe，爱 midizhala	清明草	菊科	全省各地	花及嫩叶可作粑粑，是清明节传统食物之一。富含胡萝卜素	可治疗支气管炎、气喘、风寒感冒	C，D，P，R
Gnaphalium japonicum	翻底白、天青地白	细叶鼠麹草	菊科	红河州	花，可作蔬菜食用	全株入药去热症	P，R
Gnaphalium polycaulon	火草花，拉 abumu	多茎鼠曲草	菊科	红河、版纳地区	花，可作蔬菜食用	全草药用	F，R
Gordonia chrysandra	黄花大头茶，拉 pumoguwe	黄药大头茶	茶科	版纳、思茅地区	花，可作蔬菜煮、炒吃均可，	有清热解毒的功效	R
Hedychium chrysoleucum	拉 yibowe	黄白姜花	姜科	滇东南至澜沧	花序，可作蔬菜，水焯后炒煮凉拌均可	根茎、果实药用	E，R
Hedychium coronarium	傣 daihengao、拉 mibowe	姜花	姜科	滇东南至西部	植株嫩芽、花蕾和花序均可食用；花大而美丽，常作栽培，可浸提香精	根茎，有温中散寒、止痛、消食的功效	E，R
Helianthus annuus	傣 nuowanwai	向日葵	菊科	广泛栽培	舌状花冠可烧猪肚、炒鸡蛋等	全株各部药用	M，R
Helicia nilagirica	拉 bidowe，傣 yamuqie	母猪果	山龙眼科	滇西南	花，可作蔬菜食用	种皮、茎叶富含单宁	P，R
Hemerocallis aurantiaca	黄花菜	金针菜	百合科	栽培或逸生	鲜花或蒸熟干品可作蔬菜		M，R
Hemerocallis citrina	金针菜、占名忘忧	黄花菜	百合科	栽培或逸生	鲜花或蒸熟干品可作蔬菜	入药消热凉血	M
Hemerocallis fulva	栽秧花、镇心丹	萱草	百合科	滇中及东南	花，可作蔬菜食用，蒸熟干品亦可作蔬菜	入药消热凉血	C，P，L，R
Hemerocallis forestii		滇黄草花	百合科	丽江地区	花，可作蔬菜食用		R
Heterosmilax poylandra	肖菝葜花	多蕊肖菝葜	菝葜科	思茅、版纳地区	花序，可作蔬菜食用	果可食用	R
Hibiscus mutabilis f. *plenus*	傣 guoluoshabian	重瓣木芙蓉	锦葵科	滇中至西南	花，可作蔬菜食用	入药清肺凉血、解毒	F，R
Hibiscus mutabilis	芙蓉花	木芙蓉花	锦葵科	滇西南至东南	花，可作蔬菜食用	入药清肺凉血、解毒	P，R
Hibiscus rosa – sinensis	扶桑、傣 guomainiu，banteng	朱槿	锦葵科	滇西南至东南	花，制菜肴可煲猪肺，先把猪肺、白芨薏米炖熟再加入扶桑花；亦可酿雪梨或浸酒食用	可清肺热、去痰火	M，R

拉丁名	当地名*	中文名	科名	分布区	食用部位及食用方法	其它用途	资料来源**
Hibiscus subdariffa	傣 muipasong	玫瑰茄花	锦葵科	思茅、版纳栽培	花萼肉质味酸，可做果酱或饮料及色剂	茎皮纤维代麻	F, N, R
Hibiscus rosa-sinensis var. *rubro-plenus*	傣 guomailiang	重瓣朱槿	锦葵科	滇西南至东南栽培	花，可制煲猪肺（同上），酿雪梨是把糯米、莲子、瓜条放入雪梨之中，扶桑花盖其上蒸熟即可	亦可浸酒食用	M, R
Hibiscus schizopetalus	吊灯扶桑	吊灯花	锦葵科	滇西南栽培	花，可食用	根叶药用	F, R
H. syriacus f. albus-plenus	重瓣白花木槿	重瓣木槿	锦葵科	大理、丽江栽培	花，可作蔬菜食用	园林观赏	P, L
Humulus scandens	倒挂藤、拉拉秧	律草花	大麻科	思茅至滇东南	花，可作蔬菜食用	全草治肺结核、痢疾	P, R
Hylocereus undatus	霸王花、番鬼连	量天尺	仙人掌科	版纳栽培	花和鳞片可作蔬菜食用	药用肺结核等	F, Q
Imperata cylindrica	傣 Ha、爱 wuji、瑶 gang	白茅花	禾本科	全省广布	幼嫩花序可作蔬菜食用，味甜，小孩喜吃	入药治胃出血、肾炎	P, M
Jasminum officinale f. *grandiflorum*		素馨花	木樨科	昆明、大理、普洱、会泽	花可食用		R
Jasminum sambac	抹历、没丽、末利	茉莉花	木樨科	广泛栽培	花可食用，供提香精和熏茶	有清热解表之效	P
Juncus effusus	灯心草、水灯心、灯草	灯心花	灯心草科	滇中及西北	花，可以食用	降心火、止血、通气	M
Juglans regia	厚壳核桃	核桃花	胡桃科	滇中、西北	雄花序盐渍后食用		R
Kalopanax septemlobus	刺头菜，拉 wuzhiwe，pose	刺楸	五加科	滇中至滇西北	花序，水煮后捞起，炒、煮、凉拌均可，味苦	嫩叶、嫩果，亦可食	R
Lablab purpureus	蛾眉豆花、鹊豆、茶豆	扁豆	蝶形花科	全省	花，可作蔬菜食用	嫩荚、种子亦可食用	M
Lagopsis supina	夏枯草花、白花益母	白花夏枯	唇形科	巧家、景东、峭甸	花序及全草，可作蔬菜食用。名菜有夏枯草烧猪肉汤，夏枯草粳米粥	有消热散结、降压抗乳癌作用	M
Lagenaria siceraria	拉 apugowe，agapuwe	葫芦花	葫芦科	广泛栽培	花，可作蔬菜食用	消炎润肠、散结	M, R
Lagerstroemia indica	抓痒树	紫薇	千屈菜科	滇中至滇南	花，可炖猪脚食用		R
Lepidium apetalum	辣辣菜、葶苈子	独行菜花	十字花科	昆明至滇西北	花序，可作蔬菜食用	有清热止血的功效	P, R
Lilium brownii var. *viridulum*		百合花	百合科	罗平、保山、蒙自	花可作蔬菜食用。可与杏仁、桂圆、鸽蛋配伍，亦可做百合花杏仁、粳米粥。鳞茎可食用	有补中益气、润肺消肿的功效	P, R
Lilium taliensis		大理百合花	百合科	昆明至滇西北	花，可作蔬菜食用		R
Lilium lancifolium	卷丹百合	卷丹	百合科	滇西北栽培	花，可作蔬菜食用		C, R
Litsea cubeba	木姜子、傣 shahaiteng	山鸡椒花	樟科	全省广布	花，可作佐料食用，花、叶、果皮可提取芳香油		F, R
Litsea chunii var. *likiangensis*	野金银花、金银花	丽江木姜子花	樟科	滇西北	花，可作佐料食用	能解热消炎	R
Lonicera acuminata	金银花	淡红忍冬	忍冬科	昆明至滇西北	花，可作菜肴配料，如银花莲子粥，可代茶	能解热消炎	R
Lonicera japonica	金银花	忍冬	忍冬科	广泛栽培	花，可作菜肴配料，如银花莲子粥，可代茶	能解热消炎	P, L, R
Lonicera maackii	狗骨头树、马尿树	金银忍冬花	忍冬科	滇西北至东南	花，可代茶饮用，能解热消炎		P
Lonicera similis	山金银花	细绒忍冬	忍冬科	昆明至滇东南	花，可代茶饮用，能解热消炎		P
Luffa acutangula	傣 malai	十棱瓜花	葫芦科	栽培	花，可作蔬菜食用		L, R
Luffa cylindrica	拉 kebechiduwe、佤 buloshilegei、傣 danlang	丝瓜花	葫芦科	广泛栽培	花，可作蔬菜食用，幼果亦作蔬菜	全株药用	F, R
Lycopus lucidus	地参	地笋	唇形科	滇西北至东南	花及肥嫩根茎，可作蔬菜食用，如地笋花鸡汤		M
L. lucidus var. *hirtus*	地笋、泽兰、地藕	地瓜儿苗	唇形科	滇西北至东南	花及肥嫩根茎，可作蔬菜食用，如地笋花鸡汤		M, P
Momordica charantia	傣 mahuai，mahaikong	苦瓜花	葫芦科	广泛栽培	花，可作蔬菜食用	种子、叶、藤药用	F, R
Magnolia coco		夜香木兰	木兰科	栽培	花，可熏茶及药用		F
Magnolia denudata	玉兰花、应春花、迎春花	玉兰	木兰科	滇中及西北	花，作烹调菜肴配料或炖鸡蛋，味醇厚，浓香	能宣肺通鼻，散风寒	M, R
Magnolia liliiflora	辛夷花、紫玉兰、房木	木兰	木兰科	滇西北至东南	花，作菜肴配料，味醇香持久，名菜有玉兰花酒肉片，玉兰花虾塔，玉兰花爆肉丝等	亦能制糖渍，食之能宣肺通鼻，散风寒	M, R
Magnolia officinalis	调羹花、川朴花、赤朴、重皮	厚朴花	木兰科	栽培	花蕾煮粥食用，有厚朴花香糯粥、厚朴花冬瓜汤	气胀心闷饮食不调	M

拉丁名	当地名*	中文名	科名	分布区	食用部位及食用方法	其它用途	资料来源*
Manglietia garrettii	木莲花，基 pone	泰国木莲	木兰科	版纳地区	花瓣，用芭蕉叶包裹后烤熟，撒上佐料即可食用		B，R
Manihot esculenta	拉 shiqigumenliwe，傣 mangmu	木薯花	大戟科	栽培	花，可作蔬菜食用，用水浸泡后炒、煮吃皆可	根富含淀粉	R
Mayodendron igneum	傣 luobi、基 ledoulebo、拉 mobiwe	火烧花	紫葳科	滇南至东南	花，煮3-5分钟后置于清水中浸泡或漂洗，再炒或煮汤吃，也可掺入其它野菜一起炒食	为当地土著民族的传统菜肴	A，F，R
Michelia alba	缅桂花，傣 zhanghao	白兰花	木兰科	滇南地区栽培	花，可熏制花茶，作菜肴配料，有白兰花炒鸡丝、白兰花溜肥肠等名菜	化痰止咳、利尿	M
Michelia champaca	傣 zhangbaleng，maizhangha，maihanmu	黄兰花	木兰科	滇南地区栽培	花极香，可熏茶	花蕾、叶药用	F，R
Michelia yunnanensis	山栀子、金丝杜仲、十里香	皮袋香花	木兰科	滇中地区	花，可作蔬菜食用	花蕾及约果入药	P，R
Monochoria vaginalis	傣 pageng、爱 muoniuniupou	鸭舌草	雨久花科	滇南至西北	花，嫩茎叶可作蔬菜食用	清热解毒、退热消肿	P，R
Morus alba	傣 beimansuai	桑花	桑科	全省各地栽培	雄花序作蔬菜，成熟果穗可食，亦可药用		F，R
Morus australis		鸡桑花	桑科	滇中至西北	雄花序作蔬菜，成熟果穗可食		R
Mucuna sempervirens	长春藤、常春油麻藤	绵麻藤	蝶形花科	会泽、宾川	花，可作蔬菜食用		R
Murraya paniculata	傣 lunmaishuangpola	九里香	芸香科	滇东南至滇南	花，可熏茶，亦可作菜肴配料，花含芳香油	根叶药用	M、F
Musa acuminata	傣 guiteng、拉 abojie、基 palu，apala、景 ajajao	小果野芭蕉	芭蕉科	滇西南至滇南	未开放的花序连同花苞片，切成碎片，用开水漂片刻，捞出后炒、煮皆可。	假茎心亦可作蔬菜或作猪饲料	A，F，R
Musa nana	拉 abodolowe、傣 guijian、基 ase	香蕉花	芭蕉科	滇西南至东南	未开放的花序连同花苞片，切成碎片，用水焯后，炒、煮皆可	假茎作猪饲料	A，C，N，R
Musa sapientum	傣 gui、拉 abojie，abowe、基 mwadu，adu	粉芭蕉	芭蕉科	原产印度，滇南栽培	末开放的花序连同花苞片，切成碎片，用水焯后，炒、煮吃皆可。果可代粮，嫩叶亦可食，块茎可提取淀粉和酿酒	假茎作猪饲料	C，D，F，N，R
Musella lasiocarpa	千瓣莲花	地涌金莲	芭蕉科	滇中、滇西北	花序，切成碎片，用水焯后，炒、煮吃皆可	花、茎汁供药用	A，F，R
Mussaenda hossei	拉 madi	红毛叶金花	茜草科	滇南	花，吸食花蜜	根叶药用	R
Nelumbo nucifera	莲花、水芙蓉、傣 guonuo'uo	荷花	莲科	广泛栽培	花瓣、叶，可作菜肴配料食用，名菜有枣泥荷花卷、炸荷花等，有清热解暑、祛湿、止血的功效	根茎、种子亦是佳肴	M，R
Nymphaea tetragona	子午莲、茨碧花	睡莲	睡莲科	栽培	花瓣，可作菜肴食用		R
Nymphaea stellata	延药睡莲、蓝睡莲	紫浮莲花	睡莲科	热带地区栽培	花瓣，可作菜肴食用	根茎含淀粉可食用	C，R
Ocimum basinicum	拉 mumuwe、傣 payouxing、基 zhiwei	罗勒花	唇形科	栽培或逸生	花序，可作菜肴配料食用或作佐料食用	全草药用	C，F，R
Ocimum basinicum var. *pilosum*	拉 mumuwe、傣 guangmo、基 puole	毛罗勒花	唇形科	栽培或逸生	花序，可作菜肴配料食用或作佐料食用	全草药用	C，F，R
O. basinicum var. *pilosum*	拉 mumuwe、傣 guangmo，基 puole	毛罗勒花		栽培或逸生	花序，可作菜肴配料食用或作佐料食用	全草药用	C，F，R
Opuntia dillenii	拉 papuwe	仙人掌花	仙人掌科	滇南热带地区	花，炖鸡蛋、猪肉吃治脱肛。果可食，味酸甜	叶亦可作蔬菜	D，R
Opuntia monacantha	仙桃仙巴掌	仙人掌花	仙人掌科	滇中、西或逸生	花，可作蔬菜食用，果可食，味酸甜		R
Oroxylum indicum	木蝴蝶花，基 louga	千张纸	紫葳科	滇南至滇东南	花瓣，水浸泡后炒或煮吃。幼果亦作蔬菜，味苦		R
Origanum vulgare	小叶薄荷、苏子草、香乳	滇香薷花	唇形科	全省广布	花序，可作菜肴配料食用或作佐料食用	药用预防流感	P，R
Osbeckia crinita	罐罐花、茶罐花、张天师	假朝天罐	野牡丹科	滇西南至东南	花可食用	全草入药	R
Osmanthus fragrans	木樨、岩桂	桂花	木樨科	广泛栽培	花可食用，供提香精和熏茶	花、果、根药用	F
Ottelia alismoides	马尿花、茶菜、水旋覆、	水鳖花	水鳖科	滇中及版纳	花葶，可作蔬菜食用，茎叶皆可		P，R
Ottelia acuminata	海菜、龙爪菜	海菜花	水鳖科	滇中至滇西北及蒙自	花和花葶分别做蔬菜，当地人珍如海味，集市常有出售，入药治疗咯血、哮喘、便秘等多种疾病	叶亦可食用	C，R
Oxalis corniculata	酸角草、拉 jizhuga	酢酱草	酢酱草科	全省广布	花叶果均可生食，味酸，微甜	可治肚子痛，腹泻	R

拉丁名	当地名*	中文名	科名	分布区	食用部位及食用方法	其它用途	资料来源**
Paeonia lactiflora	芍药、牛白芍	芍药	毛茛科	栽培	花，作菜肴配料或制饮料、糕饼、煮粥、烧汤等，溜鱼片或点三鲜汤最佳	根皮入药	M，R
Paeonia suffruticosa	粉丹皮、丹皮	牡丹花	毛茛科	滇中及丽江栽培	花，可制作各种菜肴食用，如牡丹花溜鱼片、牡丹花包鸡肉片、牡丹花爆鸭肉条等	有调经活血的功效	M
Panax notoginseng	人盏花	三七花	五加科	滇东南栽培	花序，可代茶饮用	有清热解毒的功效	R
Perilla frutescens	拉 mumuwe	紫苏	唇形科	广泛栽培	花、嫩叶，可作菜肴配料或佐料	茎叶入药	C，R
Pilea notata	光棍菜，拉 woxiaga	冷水花	荨麻科	澜沧、思茅	花叶均可食用，煮肉或炒豆豉最好吃		R
Pinus massoniana	松花粉、青松、山松	马尾松	松科	富宁	花粉，可酿酒、制作糕点、饼类等食用	润心肺、益气、除风	A、M
Pinus yunnanensis	飞松、长毛松，拉 todu，towe	云南松	松科	全省各地区	花粉，可酿酒、制作糕点、饼类等食用	润心肺、益气、除风	A、M
Platycodon grandiflorum	包袱花、铃铛花	桔梗	桔梗科	滇东南	花，可作蔬菜食用，有包袱花薏仁杏仁粥等	有祛痰止咳的功效	M，R
Plumeria rubra cv. *acutifolia*	缅栀子，傣 muokezhangba	鸡蛋花	夹竹桃科	滇东南	花，可制饮料或烹制菜肴，可代茶，提取芳香油	清热利湿、润肺止咳	P、M
Polygonum runcinatum var. *sinensis*	土血竭、蛇头蓼、血当归，拉 jikawe	缺腰叶蓼	蓼科	滇西北至滇南	花、叶可以拌佐料生吃，味微酸苦	根茎入药，补虚，止汗下血，调经，止痛	P，R
Prinsepia utilis	鸡蛋果、青刺果	青刺尖花	蔷薇科	昆明至滇西北	花、嫩叶可作蔬菜食用	茎叶入药，种子含油	P，R
Prunus armeniaca	甜梅、杏子、傣 mamang	杏花	蔷薇科	栽培	花，可作菜肴配料	可治不孕症	M
Prunus mume	春梅、乌梅，傣 mafong	梅花	蔷薇科	栽培，亦有野生	花，质细嫩多入羹肴，可做梅花鱼汤、鸡汤等	有健脾益气、补虚	M，L
Prunus persica	拉 awewe、傣 mamang、基 sheye	桃花	蔷薇科	栽培	花，可作菜肴配料食用，香气缕缕，常食可美容	入药养心活血、润肠	M，L
Psidium guajava	拉 mangomiwe、傣 guomug uixiangla、基 magui	番石榴花	桃金娘科	热带、亚热带地区栽培	花，可作菜肴配料食用，有健脾补肺、固肾益精的功效，用于脾虚泄泻、急慢性肠炎、带下遗精	果食用，叶、茎皮药用	M，R
Pseudoranthemum polyanthum	爱 uoshawuha、基 biebu	钩粉花	爵床科	滇西南至东南	花，可作蔬菜食用	全株药用	F
Pueraria lobata	野葛、葛花、黄葛根	葛根花	蝶形花科	滇中、大理地区	花，能解酒毒治烦渴，有葛花醒酒饮	根治冠心病、心绞痛	M，O
Pueraria lobata var. *montana*	粉葛花，爱 qugu	山葛藤	蝶形花科	版纳、思茅地区	花，可作蔬菜食用		R
Punica granatum	傣 maibuguihuo，mayongang	石榴花	安石榴科	栽培	花，可作菜肴配料或饮料，有石榴花白芨饮，用石榴花、白芨、银花藤、百部、牛膝、冰糖	用于肺痨咳血、哮喘、慢性气管炎等症	M
Pyrenaria diospyricarpa	拉 pumoguwe	叶萼核果茶	茶科	版纳、思茅地区	花，可作菜肴配料食用		R
Pyrus pashia	拉 yakenewe，shaahuwe	棠梨花	蔷薇科	滇西北至东南	花，用水漂洗一段时间，去掉苦涩气味，可炒、煮或凉拌吃，炒肉吃最佳		A, C, D, R
Pyrus pyrifolia	拉 manlisewe	梨花	蔷薇科	栽培	花、可作菜肴配料食用，嫩叶可代茶		R
Pyrostegia venusta	黄鳝藤	炮仗花	紫葳科	滇南栽培	花，水焯后可炒、煮、凉拌吃	花茎叶药用	R
Raphanus sativus	傣 huopabai、拉 hobewe	萝卜花	十字花科	栽培	花序，可作蔬菜食用		R
Radermachera sinica	豇豆树、辣椒树	菜豆树	紫葳科	滇东南	花，可作蔬菜食用	根叶果治高热、蛇毒	P，R
Rhododendron ciliicalyx	小麻勒	睫毛萼杜鹃	杜鹃花科	滇西至滇东南	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		R
R. ciliipes	香花白杜鹃	纤毛杜鹃	杜鹃花科	滇西	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A，R
R. crassum		厚叶杜鹃	杜鹃花科	滇西	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A，R
R. decorum	装饰杜鹃	大白花杜鹃	杜鹃花科	滇中至滇西北	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A，R
R. delavayi	马缨杜鹃、绣球杜鹃	马缨花	杜鹃花科	滇西北至东南	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A，C，R
R. dendricola		附生杜鹃	杜鹃花科	滇西北	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A，R
R. diaprepes		高尚杜鹃	杜鹃花科	滇中至滇西南	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A，R
R. excellens		大喇叭杜鹃	杜鹃花科	滇中至滇南	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A，C，R

拉丁名	当地名*	中文名	科名	分布区	食用部位及食用方法	其它用途	资料来源**
R. megacalyx		大萼杜鹃	杜鹃花科	贡山、福贡	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A, R
R. moulmainense	毛棉杜鹃花	丝线吊芙蓉	杜鹃花科	滇西南至东南	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A, C, R
R. mucronatum	白花映山红、白杜鹃	白花杜鹃	杜鹃花科	滇中至滇西	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A, R
R. nuttallii		大果杜鹃	杜鹃花科	滇西北	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A, R
R. pachypodum	白豆花、拉 napugowe	粗柄杜鹃	杜鹃花科	滇西北至东南	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A, D, R
R. roseatum	红晕杜鹃	玫瑰杜鹃	杜鹃花科	腾冲、福贡	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A, R
R. rufosquamosum		红鳞杜鹃	杜鹃花科	滇西北	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A, R
R. siderophyllum	小白花	锈叶杜鹃	杜鹃花科	滇中至滇东南	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A, R
R. simsii	迎山红、杜鹃花、艳山红	映山红	杜鹃花科	广布各地	花，浸酒或做菜，如杜鹃花煮猪蹄	能和血调经	A, M
R. taronense	独龙杜鹃	薄皮杜鹃	杜鹃花科	贡山独龙江	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A, R
R. valentinianum	毛柄杜鹃	滇南杜鹃	杜鹃花科	滇西南至东南	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A, R
R. yungchangense	少鳞杜鹃	保山杜鹃	杜鹃花科	保山	花，水焯后再漂洗，除去苦涩味，可作蔬菜食用		A, R
Rhodomyrtus tomentosa	岗捻、岗粘子	桃金娘花	桃金娘科	滇东南	花，可与猪肺、白芨做桃金娘肺片，为滋阴补肺、止咳止血，用于慢性支气管炎、肺气肿、哮喘		M
Rhodiola fastigiata		长鞭红景天	景天科	滇西北及巧家	花序，攀登高山缺氧时可嚼食，有补氧的作用	入药治肺炎发烧、神经麻痹	H, R
Robinia pseudo - acacia	洋槐	刺槐花	蝶形花科	栽培	花，可作蔬菜食用		R
Rosa banksiae	白刺花、松刺花	木香花	蔷薇科	滇中地区	花，可作菜肴配料食用		R
Rosa chinensis	傣 muolang, mohilong	月季花	蔷薇科	栽培	花，可作蔬菜食用，清香味甜，传统菜肴有月季花烧鱼、烧鸡汤、肉丝蚕豆汤等	有健脾补虚、调经活血的功效	M
Rosa duidii var. elongata		丽江蔷薇花	蔷薇	丽江、维西	花，可作蔬菜食用		R
Rosa multiflora	倒钩刺、刺梅花	野蔷薇	蔷薇科	滇中至滇西	花，可作蔬菜食用，炖猪肉或火腿豆腐	健胃补脾、清热化湿	M
Rosa odorata var. gigantea	金樱子、老茶果	打破碗花	蔷薇科	滇西北及蒙自	花，可作蔬菜食用	果治遗精、遗尿脾虚，根治不孕、疝气	P, R
Rosa rubus	荼蘼花	荼蘼子	蔷薇科	昆明、罗平	花，可作菜肴食用		R
Rosa rugosa	赤蔷薇，傣 luominshang	玫瑰花	蔷薇科	栽培	花，可提取芳香油，做糕点、蜜饯、熏茶及菜肴	清热理气、解郁消积	C, M, R
Rosa rugosa var. rosea	傣 luominshang	红玫瑰	蔷薇科	栽培	花提取芳香油，做糕点、蜜饯、熏茶及菜肴	清热理气、解郁消积	M, R
Rubus multibracteatus	大乌泡，基 laoyabou	多苞莓	蔷薇科	版纳、红河地区	花可生食，多苞莓的果亦可生食，味酸甜	根药用	R
Rubus obcordatus	黄泡、红锁梅，基 shene	多花悬钩子	蔷薇科	滇西南至东南	花，可食用		R
Rubus spp.	基 shene	黄刺莓	蔷薇科	版纳地区	花可生食，多苞莓的果亦可生食，味酸甜		B, R
Sagittaria trifolia var. edulis		野慈菇	泽泻科	滇中至滇南	花，可作蔬菜食用		R
Sagittaria trifolia	燕尾花、张口草	慈菇花	泽泻科	栽培	花，可作蔬菜食用，传统菜肴有：慈菇花蒲公英粥等	清热解毒、抗肿瘤	M
Salvia splendens		一串红	唇形科	栽培	花，可吸食花蜜	全草药用	R
Saussurea eriocephala	毛头雪莲花	雪兔子	菊科	丽江、迪庆地区	花序，可炖鸡制菜肴和泡酒饮，补血，治肺结核月经不调、血虚不孕		O, M
Saussurea laniceps	绵头雪莲花	大雪兔子	菊科	丽江、大理地区	花序，可炖鸡制菜肴和泡酒饮，补血，治肺结核月经不调、血虚不孕		O, M
Saussurea leucoma	雪兔	白毛雪兔子	菊科	丽江、迪庆地区	花序，可炖鸡制菜肴和泡酒饮，补血，治肺结核月经不调、血虚不孕		O, R
Saussurea involucrata		雪莲花	菊科	迪庆地区	花序，可炖鸡制菜肴和泡酒饮，补血，治肺结核月经不调、血虚不孕		R

拉丁名	当地名*	中文名	科名	分布区	食用部位及食用方法	其它用途	资料来源**
Saussurea medusa	雪莲	水母雪莲花	菊科	迪庆地区	花序，可炖鸡制菜肴和泡酒饮，有壮阳补血功效治肾虚、月经不调		O, R
Saussurea peguensis	鹰爪莲、多头风毛菊、高枝黑药	叶头风毛菊	菊科	文山、红河地区	花序，可炖鸡制菜肴和泡酒饮	滋补，治头昏盗汗	O, R
S. tridactyla	西藏雪莲花	三指雪莲花	菊科	迪庆州	花序，可炖鸡制菜肴和泡酒饮	补肾壮阳、调经	M, H
Sesbania grandiflora	傣 guomugai, nuogai, paduanlong	大花田菁	蝶形花科	产印度，版纳栽培	花，可作蔬菜食用		F
Sinocalamus affinis		慈竹花	禾本科	昆明、版纳地区	花，可作蔬菜食用，如慈竹花烧牛肉	根茎、叶入药	M
Silene sp.	瓦草、拉 zhaguwo	蝇子草	石竹科	澜沧	花、叶，可以做菜，水焯后，炒、煮、凉拌均可		R
Smilax indica	傣 lanbao	金钢藤花	菝葜科	滇南	花，可作菜肴食用		R
Solanum photeinocarpum	傣 papie、拉 rahuluji、基 geni	少花龙葵	茄科	滇南地区	花、叶可作菜肴食用，有清热解毒的功效	清肝、明目	R
Sophora davidii	苦刺花	白刺花	蝶形花科	滇西至东南	花，可作蔬菜食用，用清水漂净苦味后，可炒吃。有滇中地区名菜：金钩苦刺花	有清热解毒的功效	A, B, C
Styphnolobium japonicum	槐米、豆槐、白槐	槐花	蝶形花科	滇中至滇西北及蒙自	花，可制糕饼和烹调菜肴食用，传统做法有槐花芝麻肉饼、槐花包子、槐花酥炸大虾、槐花饮等	有滋阴益肝、健胃消渴之效	M, L
Syzygium aromaticum	公丁香	丁香花	桃金娘科	原产马六甲岛，热带地区栽培	干燥花蕾，可作菜肴配料食用，有公丁香鸭子，丁香姜糖、丁香酸梅汤等	用于脾胃虚弱、胃腹	M
Syzygium malaccense		红花蒲桃	桃金娘科	版纳栽培	花，可作蔬菜食用	果食用	R
Taraxacum mongolicum	黄花地丁、小菜花、地丁草	蒲公英花	菊科	滇中至东南	花及嫩苗，可作菜肴食用，有清热解毒的功效。有黄花地丁赤豆鲤鱼汤、蒲公英莼菜鸡丝汤		M
Telosma cordata		夜来香花	萝藦科	版纳栽培	花，可作蔬菜食用	花、叶药用	F
Thespesia lampas	桐棉花	白脚桐棉	锦葵科	思茅、版纳地区	花和嫩叶芽可作蔬菜食用	树皮含纤维，供制绳索	P
Thunbergia grandiflora	山牵牛，基 hugoulaabu	大花山牵牛	爵床科	滇东南至版纳	花瓣，用芭蕉叶包好在火上烤熟，撒上佐料食用		R
Thunbergia lacei		刚毛山牵牛	爵床科	思茅、版纳地区	花瓣，用芭蕉叶包好在火上烤熟，撒上佐料食用		R
Thunbergia lutea	基 hugoule5abu	黄花山牵牛	爵床科	思茅、版纳地区	花瓣，用芭蕉叶包好在火上烤熟，撒上佐料食用		R
Thysanolaena maxima	拉 neibu、傣 guoxiangms、基 maibulou	棕叶芦花	禾本科	滇西至滇东南	未开放花序，可作蔬菜食用	花序制作扫帚，根药用	F, R
Trachycarpus fortunei	棕花、棕苞	棕榈花	棕榈科	滇西北至东南	未开放花序，可作蔬菜食用，水焯后炒、煮均可；用开水泡食亦可以治疗胃病	根、叶、花、果药用	R
Tulipa gesneriana	红蓝花、紫述香	郁金香	百合科	栽培	花，可作烹调菜肴配料		M, R
Tussilago farfara	款冬花，藏 zhajianmu	款冬	菊科	滇西北	花蕾可做药膳菜肴，如款冬花百合汤	润肺止咳、滋补营养	M, R
Ulmus pumila	榆钱花、海棠花	家榆	榆科	昆明至滇西	花可食用，如榆钱花鲜菇焖豆腐、榆花炒牛肉	有补肾益气的功效	M, R
Urobotrya latisquama	鳞尾木花	尾球木	山柚子科	勐腊	幼嫩花序和花，可作蔬菜食用		F, R
Urtica macrorrhiza	火麻、老虎麻、拉 laipuwe	粗根荨麻	荨麻科	大理	花序，可作蔬菜食用		R
Vicia faba	胡豆，傣 tubu	蚕豆花	蝶形花科	栽培	花，可作蔬菜食用		R
Wisteria sinensis	藤花菜、文藤	紫藤花	蝶形花科	栽培	花，可作蔬菜食用或做鲜花饼		M, R
Woodfordia fruticosa	傣 donhuang, maidonhong	虾子花	千屈菜科	滇西南至东南	花，可作蔬菜食用	根、花药用	C, F, R
Zanthoxylum bungeanum		花椒花	芸香科	滇西北至东南	花，可作菜肴配料食用	助消化健胃、止痛	R
Zea mays	傣 kaolong、基 adu	玉米花	禾本科	普遍栽培	幼嫩花序，可作蔬菜食用		R
Zingiber densissimum	拉 mibowe	多毛姜	姜科	勐海、澜沧	花序，可作蔬菜食用，亦可做调味佐料		D, R
Zingiber mioga	野姜	蘘荷	姜科	昆明、嵩明	花序可作蔬菜食用	嫩芽、根茎亦可食用	E
Zingiber officinale	拉 mibowe、傣 wang、哈 tauzhi	姜	姜科	普遍栽培	花序，可作蔬菜食用，亦可做调味佐料		R
Zingiber striolatum	野姜	阳荷	姜科	滇西南至东南	花序可作蔬菜食用		E
Zingiber zerumbet		红球姜	姜科	河口、富宁	未开放的花序，可作蔬菜食用	嫩茎、叶亦可食用	E, R

* 傣：傣族；哈：哈尼族；拉：拉祜族；爱：爱尼语；佤：佤族；基：基诺族；瑶：瑶族；景：景颇族；藏：藏族。

** A，刘怡涛，1997. B，王洁如，龙春林，1995. C，刘怡涛，2000. D 刘怡涛，1999. E，中国科学院昆明植物研究所编著，1997. F，李延辉主编，1996. G，张绍云主编，1996. H，裴盛基等，1990. I，思茅地区民族传统医药研究所编，1987. J，倪家碧，1999. K，倪家碧，1999. L，裴盛基，贺善安编译，1998. M，汤宽泽，1992. N，毕坚，1998. O，全国中草药汇编编写组，1978. P，中国科学院昆明植物所，1984. Q，中国医学科学院药用植物资源开发研究所云南分所编，1991. R，根据调查